

# 4月

# 献立表

# 明照保育園

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ		
		熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午 前	午 後	
5 月	<b>しぎょうしき (おたのしみランチ)</b>					牛乳 サブレ	
6 火	煮魚 けんちん汁 いちご ごはん	米 さとう 板こんにゃく さといも	さかな 油揚げ 豆腐 削り節	しょうが にんじん ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ いちご	ヨーグルト	牛乳 ラスク	
7 水	【入園式】 マーボー豆腐 はるさめサラダ 味付け煮干 ごはん	米 油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 味付け煮干	にんにく コーン缶 しょうが きゅうり にんじん たまねぎ 葉ねぎ もやし	牛乳 バームクーヘン	発酵乳 のり巻きせんべい (紅白ピレーネ)	
8 木	ミートボールのトマト煮 フルーツヨーグルト ミルクロール	ミルクロール パン粉(乾燥) 油 じゃがいも さとう	豚ひき肉 牛乳 卵 プレーンヨーグルト	たまねぎ パイン缶 にんじん 干しぶどう アスパラガス しめじ みかん缶 りんご	フルーツゼリー	ミルク ワッフル	
9 金	鶏肉のごま照り煮 マカロニのスープ煮 ごはん	米 さとう 白ごま マカロニ	鶏もも肉 ベーコン	もやし にんじん キャベツ たまねぎ セロリー パセリ	お茶 ごませんべい	プリンアラモード	
10 土	【家族ふれあいの日】 <b>ふれあいランチ</b> *おにぎりがいります					牛乳 せんべい	
12 月	カレーライス ハムサラダ 麦ごはん	米 サラダ油 麦 さとう 油 白ごま じゃがいも 小麦粉 バター	鶏もも肉 スキムミルク ロースハム	にんにく りんご しょうが さやいんげん たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ	牛乳 ポーロ	りんごジュース ごませんべい	
13 火	豆腐とツナのハンバーグ 中華スープ バターロール	バターロール パン粉(乾燥) 油	しぼり豆腐 ツナ缶 卵 スキムミルク ベーコン	たまねぎ スナップえんどう にんじん チンゲンサイ もやし	牛乳 小麦胚芽クッキー	牛乳 かんぎつ類	
14 水	切干大根の煮付け 合わせみそ汁 ごはん	米 油 さとう	鶏もも肉 油揚げ 刻み昆布 削り節 豆腐	切干しだいこん にんじん さやいんげん えのきたけ かぼちゃ 葉ねぎ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ココアケーキ	
15 木	ポテトサンド コンソメスープ 一口ゼリー 食パン	食パン じゃがいも 油 一口ゼリー マヨネーズ	ベーコン ウィンナー	にんじん パセリ コーン缶 きゅうり たまねぎ だいこん	牛乳 クッキー	牛乳 マカロニ安倍川	
16 金	ゆかりごはん 五目きんぴら 白みそ汁 ごはん	米 さといも 油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節	ゆかり粉 ごぼう にんじん さやえんどう たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 かりんとう	ヨーグルト クッキー	
17 土	【家族ふれあいの日】 <b>ふれあいランチ</b> *おにぎりがいります					牛乳 塩せんべい	
19 月	ふりかけごはん 新じゃがのそぼろ煮 みそ汁 麦ごはん	米 かたくり粉 麦 白ごま じゃがいも さとう 油	しらす干し あおのり 鶏ひき肉 削り節 豆腐 生わかめ	しょうが 葉ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) かぶ えのきたけ	フルーツゼリー	牛乳 ビスケット	
20 火	魚のカレー揚げ キャロットスープ クロロール	クロロール 小麦粉 油 じゃがいも バター クラッカー	さかな 牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん たまねぎ セロリー パセリ	牛乳 おこし	オレンジジュース 塩せんべい	
21 水	マーボー豆腐 はるさめサラダ 味付け煮干 ごはん	米 油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 味付け煮干	にんにく コーン缶 しょうが きゅうり にんじん たまねぎ 葉ねぎ もやし	牛乳 バームクーヘン	発酵乳 のり巻きせんべい	
22 木	ミートボールのトマト煮 フルーツヨーグルト ミルクロール	ミルクロール パン粉(乾燥) 油 じゃがいも さとう	豚ひき肉 牛乳 卵 プレーンヨーグルト	たまねぎ パイン缶 にんじん 干しぶどう アスパラガス しめじ みかん缶 りんご	お茶 ごませんべい	ミルク ワッフル	
23 金	【誕生会】 たけのこの中華風ご飯 ささみの磯揚げ すまし汁 ごはん	米 ごま油 さとう 油 小麦粉 卵	鶏もも肉 削り節 鶏ささ身 卵 豆腐 あおのり 干しわかめ	たけのこ缶 葉ねぎ にんじん 干し椎茸 グリンピース(冷凍) キャベツ たまねぎ	発酵乳 ビスケット	紅茶 ケーキ	
24 土	【なかよし保育・父母の会総会】 <b>おたのしみランチ</b>					牛乳 おかき	
26 月	ミートソーススパゲッティ ツナサラダ ロールパン	ロールパン スパゲッティ 油 マヨネーズ	豚ひき肉 粉チーズ ツナ缶	にんじん 赤ピーマン たまねぎ きゅうり しめじ コーン缶 にんにく グリンピース(冷凍) キャベツ	牛乳 ぼんせんべい	りんごジュース ごませんべい	
27 火	豆腐とツナのハンバーグ 中華スープ バターロール	バターロール パン粉(乾燥) 油	しぼり豆腐 ツナ缶 卵 スキムミルク ベーコン	たまねぎ スナップえんどう にんじん チンゲンサイ もやし	牛乳 小麦胚芽クッキー	いちごシェイク おかき	
28 水	切干大根の煮付け 合わせみそ汁 ごはん	米 油 さとう	鶏もも肉 油揚げ 刻み昆布 削り節 豆腐	切干しだいこん にんじん さやいんげん えのきたけ かぼちゃ 葉ねぎ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ココアケーキ	
30 金	ゆかりごはん 五目きんぴら 白みそ汁 ごはん	米 さといも 油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節	ゆかり粉 ごぼう にんじん さやえんどう たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 かりんとう	ヨーグルト クッキー	

今月生まれの子には誕生会の日にプレゼントがあります。乳児はトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。

